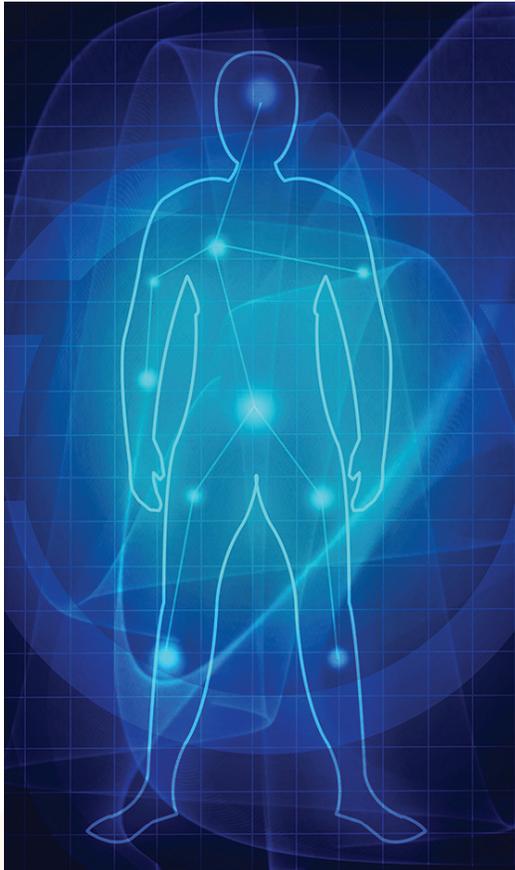


## Dolor

### Nuevas formas de tratar un problema común



#### ¿Qué es el dolor?

El dolor es un problema complejo que está formado por factores físicos como una lesión. El dolor puede afectar cómo piensas, sientes y qué haces.

#### ¿Cuáles son los 2 tipos de dolor?



Dolor agudo



Dolor crónico

#### *Dolor agudo*

Esta es una señal de advertencia del cuerpo que usted puede estar herido o algo está mal. Le permite saber que debe dejar de hacer lo que está haciendo y es posible que deba buscar atención médica.

#### ¿Qué puede causar dolor agudo?

- Lesión
- Cirugía
- Procedimiento dental
- Ataque al corazón
- Otros problemas médicos agudos

El dolor generalmente es temporal y puede responder a tratamientos como:



- Medicamentos a corto plazo
- Descanso
- Hielo y/o terapia de calor
- Terapia física
- Programas de ejercicios (específicos para el tipo de dolor)
- Acupuntura
- Cirugía (en algunos casos)



## Dolor Crónico

Dolor que continúa después de que su cuerpo haya sanado. También puede ocurrir con afecciones como artritis o diabetes. El dolor se vuelve crónico cuando continúa por más de 3 meses. Los factores del estilo de vida pueden empeorar el dolor crónico y pueden incluir:

- Inactividad
- Estrés
- Uso de tabaco (cigarrillos, pipas, tabaco de mascar)
- Sueño pobre
- Los malos hábitos alimenticios
- Uso de sustancias (alcohol, drogas callejeras)



### El dolor crónico puede afectar todas las áreas de su vida.

Es posible que el dolor le limite hacer sus actividades diarias, como cocinar, lavar la ropa, limpiar su casa y jugar con sus hijos / nietos. Desempeñar los deberes en el trabajo puede ser difícil. Sus relaciones personales pueden volverse estresantes. El dolor crónico también puede empeorar sus otros problemas médicos.

### ¿Qué puede hacer?

El tratamiento del dolor crónico comienza con formas en que puede controlar su dolor y reducir los efectos que el dolor tiene en su vida. Esto se llama autogestión e incluye lo siguiente:

#### Que Puede Hacer

##### Actividades Generales de Salud



- Practique la concientización
- Trabaje en cultivar relaciones saludables
- Duerma bien todas las noches
- Coma comida saludable
- Mueva su cuerpo todos los días
- Deje de fumar y otros productos de tabaco
- Haga actividades que disfrute

##### Estrategias de Manejo del Dolor



- Postura: de pie / sentado derecho
- Pierda peso si lleva kilos de más
- Coma más verduras y frutas
- Practique la respiración profunda y la relajación
- Asista a clases de manejo del dolor
- Únase a grupos de apoyo

## ¿Cuáles son los objetivos del tratamiento del dolor crónico?

Trabaje con su proveedor de atención médica para establecer metas. Concéntrese en los objetivos que puede hacer para disminuir el impacto de su dolor y mejorar su calidad de vida.

Algunos objetivos potenciales podrían ser:

- Recupere su capacidad de moverse, hacer ejercicio y participar en la vida
- Mejore su felicidad y satisfacción con la vida
- Incremente sus actividades y conexiones con otros
- Mejore la calidad general de su vida
- Vuelva a conectar con lo que es importante para usted
- Mejore su capacidad para controlar su dolor y regresar a un estilo de vida saludable
- Obtenga comprensión de su dolor crónico
- Corrija otros problemas médicos que pueden ser causados por dolor crónico → debilidad muscular, falta de sueño, mala alimentación



## ¿Cuáles son algunas de las opciones para tratar el dolor?

# SALUD



# RIQUEZA

### 1. Autogestión

Todo lo que puede hacer por su cuenta para gestionar sus problemas de salud y vivir su vida lo más plenamente posible

### 2. Tratamientos sin medicamentos

Las terapias de comportamiento

- Aprenda a reaccionar al dolor de una manera que le ayude a funcionar mejor y a reducir su dolor
  - Terapia cognitivo conductual (TCC)
  - Terapia de aceptación y compromiso (ACT por sus siglas en inglés)
  - Terapias basadas en la Concientización
- Acupuntura
- Yoga y Tai Chi
- Manipulación espinal (terapia quiropráctica)

### 3. Tratamientos de medicación no opiáceos

*Tratamientos Tópicos*

- Geles, cremas, ungüentos o parches que se aplican a la piel en un área dolorida
  - gel de diclofenaco
  - crema / pomada de salicilato de metilo
  - Parche de lidocaína





### Tratamientos Orales

- Medicamentos antiinflamatorios: para el dolor muscular/óseo
  - Medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (AINE)
    - Ibuprofeno, naproxeno, meloxicam, etodolaco
- Medicamentos antidepresivos: para el dolor muscular/óseo y nervioso
  - Antidepresivos tricíclicos (TCA por sus siglas en inglés)
    - Nortriptilina, desipramina, amitriptilina, imipramina
  - Inhibidores de la recaptación de serotonina y norepinefrina (IRSN)
    - Duloxetina, venlafaxina
- Medicamentos anticonvulsivos—para el dolor nervioso
  - Gabapentina, pregabalina

### 4. Medicamentos Opioides

- Los opioides solo le calman el dolor crónico, sin importar cuánto tome
- No le quitarán el dolor
- Cualquier dosis puede ser riesgosa, especialmente dosis más altas, causando más efectos secundarios sin mejorar su dolor
- La metadona es un opioide que a veces se usa para el dolor crónico. Con el uso a largo plazo, la cantidad en el cuerpo puede acumularse y poner a las personas en riesgo de depresión respiratoria (respiración lenta o superficial) y posible sobredosis. Su corazón también debe monitorearse mediante un electrocardiograma (EKG) cada año cuando usa metadona
- Los opiáceos ya no se recomiendan para el tratamiento del dolor crónico

#### ¿Qué es un opioide?

Los opioides son un tipo de medicamento para el dolor. Los opioides comunes incluyen:

- Morfina
- Oxycodona
- Hidrocodona
- Metadona
- Hidromorfona
- Fentanilo

#### ¿Sabías?

- Los proveedores de atención médica solían pensar que los opiáceos eran seguros y podían ayudar a reducir el dolor crónico cuando se usaban durante largos períodos de tiempo.
- Ahora hay nueva información disponible que muestra que el uso prolongado de opiáceos puede no ser útil o seguro en el tratamiento del dolor crónico.
- El uso de opiáceos a largo plazo también puede conducir a múltiples problemas, incluyendo la pérdida de efectos analgésicos, aumento del dolor, muerte no intencional, dependencia, trastorno por consumo de opiáceos o adicción, depresión respiratoria (respiración lenta o superficial), problemas para dormir, cambios de humor, cambios hormonales, dificultad con las evacuaciones intestinales y empeoramiento del sistema inmune.
- Ahora sabemos que los opiáceos no son el mejor tratamiento para la mayoría de los tipos de dolor. Los tratamientos no farmacológicos se consideran los tratamientos ideales para el dolor.

Por favor llame  con cualquier pregunta o inquietud.

Línea de crisis para Veteranos  
1-800-273-TALK (8255) o Texto - 838255